



12月 給食予定献立表



平成28年度

石垣市立富野小中学校

日	曜	献立名	体 内 で の 働 き		
			(赤)血、筋肉、骨をつくる	(黄色)熱や力となる	(緑)体の調子を整える
1	木	麦ごはん みそ汁 牛乳 とりすき焼き風煮込み ミルク餅	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ きな粉 わかめ	米 麦 <u>こんにやく</u> さとう タピオカ粉 水飴	大根 しめじ 白菜 人参 玉ねぎ 白ねぎ ごぼう 小松菜
2	金	島野菜のキーマカレー(麦ご飯) 枝豆 フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳 <u>ぶたレバー</u> 大豆 牛・ <u>ぶた</u> ・とり挽き肉 ヨーグルト	米 麦 油 バター ルウ	<u>とうが</u> <u>パパイア</u> 玉ねぎ ビーマン にんにく <u>しょうが</u> 枝豆 トマト缶詰 鷹の爪 パナナ りんご 人参 フルーツ缶詰
5	月	ご飯 ゆしどうふ 手作りふりかけ 野菜チャンプルー 牛乳	牛乳 <u>ぶた肉</u> <u>ゆしどうふ</u> しらす ひじき 糸けずり	米 さとう ごま 油	ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ もやし にら
6	火	あんかけ麺 牛乳 果物 お芋と豆のあめがらめ	牛乳 <u>ぶた肉</u> なんと 煮干し 大豆	中華麺 さつま芋 片栗粉 油 さとう ごま 水飴 ごま油	白菜 玉ねぎ 白ねぎ ちんげん菜 人参 しいたけ きくらげ たけのこ みかん
7	水	パン サラダ 牛乳 ロシアンスープ ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン クリーム	<u>パン</u> ジャが芋 さとう 油 バター	玉ねぎ 人参 コーン トマト缶詰 パセリ 果物缶詰
8	木	ご飯 みそ汁 小松菜の和え物 とり肉の照り焼き 牛乳 果物	牛乳 とり肉 ちくわ わかめ	米 さとう 油 ドレッシング	大根 しめじ しょうが にんにく 小松菜 人参 きゅうり トマト
9	金	ねぎぶた丼(麦ご飯) アーサ汁 ごまじゃこサラダ 牛乳	牛乳 <u>ぶた肉</u> 煮干し <u>とうふ</u> <u>アーサ</u>	米 麦 ごま 油 ごま油 さとう	玉ねぎ 白ねぎ えのき茸 しょうが キャベツ きゅうり トマト りんご にんにく
12	月	ごはん みそ汁 味付けのり 大根んぶさー 牛乳 果物	牛乳 <u>ぶた肉</u> 厚揚げ <u>とうふ</u> <u>みそ</u> わかめ	米 麩 <u>こんにやく</u> 油	大根 しいたけ きくらげ 小松菜 人参 しょうが みかん
13	火	スパゲティーミートソース 牛乳 小松菜スープ サラダ	牛乳 ベーコン 粉チーズ 牛・ <u>ぶた</u> ・とり挽き肉	スパゲティー 小麦粉 オリーブ油 油 バター	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく コーン マッシュルーム キャベツ 小松菜 きゅうり レタス トマト
14	水	パン 鮭のシチュー ジャム 牛乳 あみ 大根サラダ おかしな目玉焼き	牛乳 鮭 ハム ちくわ アガー(粉末の寒天です)	<u>パン</u> ジャが芋 ジャム さとう 油 ドレッシング バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 大根 ブロッコリー にんにく きゅうり 小松菜 黄桃
15	木	ごはん とり汁 納豆 青菜の煮浸し 牛乳	牛乳 とり肉 しらす のり 糸けずり 昆布 うすあげ 納豆	米 <u>こんにやく</u> ごま	からし菜 しょうが パパイア 大根 しいたけ にら 小松菜 人参 梅干し
16	金	ハヤシライス(麦ご飯) ゆで卵 フルーツポンチ 牛乳	牛乳 石垣島産和牛 卵 <u>ぶたレバー</u> クリーム	米 麦 ルウ 油 バター	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 人参 パナナ りんご フルーツ缶詰
19	月	トウジンジーシューシー みそ汁 冬三行事食 大根チャンプルー 果物 牛乳	牛乳 <u>ぶた肉</u> ポーク缶詰 みそ わかめ	米 <u>もち米</u> タロイモ 油	人参 しいたけ ねぎ かぼちゃ えのき茸 大根 にら みかん
20	火	汁そば 山吹和え 牛乳 きびなごの唐揚げ	牛乳 <u>ぶた肉</u> <u>カマボコ</u> きびなご <u>なまり鮓</u> わかめ	そば 小麦粉 油	しょうが ねぎ 小松菜 きゅうり 人参 コーン
21	水	🎄🍰🍷🎁🎅 クリスマスメニュー 🎅🍰🍷🎁🎄			
22	木	チャーハン わかめスープ しゃぶしゃぶサラダ 牛乳	豚肉 卵 花かつお 煮干 わかめ 牛乳	米 油	人参 玉ねぎ ビーマン コーン にら きゅうり レタス キャベツ 水菜
23	金	天 皇 誕 生 日			

*材料、その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

*下線されている食材は、石垣島・八重山・沖縄県産の食材(食品)です。



いろいろな、冬野菜を食べよう!

献立を工夫して、寒さに負けない工夫をしよう!

旬の食べ物で健康を保とう!



冬野菜には、大根や、ほうれん草、白菜、れんこん、根深ねぎなどがあります。風邪が流行るこの季節には、栄養がたっぷりと含まれた旬の冬野菜を食べて風邪を予防しましょう。鍋料理に使うとたくさんとることができて体も温まります。



緑黄色野菜
かぼちゃのパワー

かぼちゃは、βカロテンを豊富に含んでいます。βカロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚やのど、鼻などの粘膜を正常に保つ働きがあります。

そのほか、ビタミンC、ビタミンEも含まれているため、かぜ予防のために食べてもらいたい食材です。食物せんいもたくさんです。